

Traumafokuserad Kognitiv Beteendeterapi – Information till ungdomar

Traumafokuserad Kognitiv Beteendeterapi, som förkortas TF-KBT, är en behandlingsmetod för barn och ungdomar som varit med om svåra händelser, haft starka reaktioner på det som hänt och där reaktionerna inte har avtagit på flera veckor. De svåra händelserna kan vara exempelvis misshandel, bevittnat misshandel, sexuella övergrepp, olyckor, krigserfarenheter eller liknande. Att under längre tid (längre än en månad) haft starka reaktioner efter att ha varit med om svåra händelser brukar kallas för att vara traumatiserad eller att lida av posttraumatiskt stressyndrom, som förkortas PTSD.

Idag vet vi utifrån forskning och många som berättat om sina trauman att ca 20-50% av alla barn och ungdomar som har blivit utsatta för fysiska, känslomässiga eller sexuella övergrepp också blir traumatiserade. Traumatisering innebär att ens nervsystem har fastnat i ett känslomässigt stresstillstånd som påverkar vår hjärna, vårt immunsystem och vårt hormonsystem.

Ju fler trauman en människa varit med om desto större risk är det för den människan att bli traumatiserad. Vi vet också, genom forskning, att när man väl har utvecklats och "fastnat" i en traumatisering är det väldigt ovanligt att traumasymtomen försvinner av sig själva, att de självläker. Det huvudsakliga skälet till att det är så svårt att självläka från traumatisering är att vi då lärt in ett automatiskt undvikande, vi gör allt vi kan för att inte bli påmind om de hemska minnena och då kan vi inte heller lära oss att de traumatiska minnena i sig inte är farliga. På liknande sätt som en människa med exempelvis spindelfobi blir livrädd för ofarliga spindlar, gör allt för att undvika dem och därmed inte kan omprogrammera sin hjärna att ofarliga spindlar inte är farliga.

TF-KBT är idag den behandlingsmetod där forskare har sett den största minskningen av traumasymtom för barn och ungdomar. Idag (2015) finns ett 20-tal forskningsstudier på TF-KBT från olika delar av världen där forskare visat att metoden fungerar på många olika typer av trauman och i många olika kulturer. Ca 80% av de barn som går igenom en TF-KBT behandling blir av med, eller minskar drastiskt, sina traumasymtom.

Om det blir aktuellt för dig att gå i TF-KBT behandling så är det vanligt att du träffar en behandlare en gång i veckan. Din förälder (när vi skriver förälder så menar vi den eller de vuxna personer som står dig närmast och som kommer att fortsätta att ha kontakt med dig under lång tid) kommer vanligtvis att träffa samma behandlare som du. Vid varje tillfälle träffar du behandlaren utan din förälder och din förälder träffar behandlaren utan dig. Vanligen avslutar man med en gemensam träff. Hur fördelningen av tiden på de olika mötena ser ut kan variera men den sammanlagda tiden ni träffas varje gång brukar vara 1½ timme.

De flesta barn och ungdomar som går igenom en TF-KBT behandling uppnår sina behandlingsmål på 10-20 behandlingstillfällen. När din eller dina föräldrar kan delta i behandlingen så går behandlingen fortare och resultatet för både ungdomar och föräldrar blir bättre. Mellan gångerna får både du och dina föräldrar hemuppgifter som ska hjälpa er att må bättre snabbare. Hemuppgifterna är en del av behandlingen.

Det viktigaste målet med TF-KBT behandlingen är att du ska bli av med dina traumasymtom. Det har också visat sig i forskningsutvärderingar att TF-KBT behandlingen också gör så att dina föräldrar mår bättre, att ni fungerar bättre tillsammans och är bättre rustade att klara av framtida svårigheter som vi alla troligen kommer att möta.

För att göra det lättare för dig att få en bild av vad TF-KBT är för något och framförallt för att du ska kunna se om det är något som kan passa dig kommer här en kortfattad beskrivning av vad de 4 delarna i behandlingen består av.

Steg 1 – Bedömningsfas

Under bedömningsfasen vill behandlaren få en bild av dina svårigheter och styrkor, hur det fungerar hemma, i skolan och på fritiden och om du är skyddad från ökade risker för nya traumahändelser. Du kommer att få svara på olika frågor och fylla i skriftliga formulär. Även din förälder kommer att få svara på intervju- och formulärsfrågor. Det är vanligt att ni kommer att få hemuppgifter i form av dagboksskrivande under bedömningsfasen för att kunna svara på frågor om hur ofta, var och när olika saker händer. Tillsammans med dig och din förälder vill behandlaren komma fram till vad ni skall göra för att hjälpa just er så bra som möjligt. Detta ska leda fram till en gemensam behandlingsplan.

Under bedömningsfasen är det extra viktigt att du känner efter om din behandlare fungerar bra tillsammans med dig. Du kommer troligen att behöva berätta saker som du antagligen aldrig berättat för någon tidigare, därför är det viktigt att du trivs med och litar på din behandlare. Alla människor fungerar inte tillsammans och chansen att du lyckas med behandlingen är mycket större om du tycker om din behandlare. Är behandlaren kunnig? Snäll och omtänksam? Kan behandlaren göra så att du och dina föräldrar kan prata tillsammans på ett bra sätt? Om du inte tycker behandlaren passar dig efter några gånger är det mycket bättre att du säger det innan du sätter igång

med behandlingen. Då finns möjligheten att byta behandlare eller hitta andra lösningar som gör det lättare att lyckas med behandlingen.

Det viktigaste i bedömningsfasen är att ta reda på om du faktiskt lider av traumatisering eller PTSD som gör att du inte fungerar bra i din vardag. Det blir också viktigt att ta reda på om din förälder lider av sekundär traumatisering, som många föräldrar gör. Det innebär helt enkelt att din förälder är upptagen och lider av att du har varit med om trauman. Om det finns andra orsaker till dina svårigheter än trauma så har behandlaren ansvar för att hjälpa dig så att du kan få en mer passande behandling någon annanstans.

Är du traumatiserad (och eventuellt att din förälder är sekundärt traumatiserad) så innebär det att du (och eventuellt din förälder) organiserar livet som om traumat fortfarande pågår. Nervsystemet är förändrat och försöker göra vad det kan för att hantera det inre kaoset och också skydda sig från alla yttre hot som hjärnan nu uppfattar. Vanliga symtom är att;

- Få jobbiga tankar, bilder eller ljud från det som hände som dyker upp i ens huvud fast man inte vill.
- I situationer där något påminner om traumat reagera som om traumat händer igen, med alla känslor och kroppsreaktioner som man hade under traumat.
- Kroppen reagerar när man blir påmind om det jobbiga, exempelvis får man ont i magen eller ont i huvudet.
- Man undviker människor, situationer, tankar och känslor som påminner om det jobbiga.
- Man har överdrivet negativa tankar om sig själv.
- Man har jobbiga tankar och känslor som gör det svårt att vara glad.
- Man är hela tiden beredd på att farliga saker kan hända.
- Man har en känsla av att allt är överkligt, som om man är i en "dimma" eller i en egen "bubbla".

Om du har varit med om svåra händelser och är traumatiserad kommer du troligen att försöka vilja slippa minnas allt som har med det svåra att göra. Genom att undvika upplever du då kortsiktigt mindre obehag men på lång sikt leder det till att du får fortsätta att ha kvar dina svårigheter. Därför är det inte konstigt om många ungdomar inte är speciellt roade av börja i en traumafokuserad behandling även om de allra flesta förstår hur viktigt det är för att leva ett bra liv. En bra liknelse kan vara hur det är att gå till tandläkaren. Du vet att det är bra men det känns inte roligt och det kan vara obehagligt när du sitter där i tandläkarstolen. Men, du gör det för du vet att du slipper obehag och smärta på lång sikt.

Ingen kan tvinga dig att genomgå en traumabehandling. En grundförutsättning för att kunna bli av med dina traumasymtom är att du frivilligt beslutar dig för att genomföra behandlingen. Du behöver själv förstå varför du ska sluta att undvika olika tankar, känslor, människor eller situationer som är sammankopplade med traumat. Du behöver också förstå att läkningen innebär att steg för steg aktivt börja utsätta dig för jobbiga, men i sig ofarliga minnen. Att bli tvingad eller manipulerad att börja i behandling leder ofta till uteblivna eller försämrade behandlingsresultat. Ibland finns det också faktiska livsomständigheter som gör att det är bättre att vänta med en traumafokuserad behandling. Här kan din förälder fylla en viktig funktion, att stötta dig att fatta bra långsiktigt beslut om det är lämpligt att starta upp en traumafokuserad behandling nu.

Innan du börjar behandlingen kommer du tillsammans med din behandlare och din förälder överens om vilka mål just du ska ha med behandlingen. För din del kan det till exempel handla om att du vill kunna sova bättre, inte vara så lättirriterad, kunna koncentrera dig bättre i skolan eller slippa få jobbiga bilder i huvudet av det som hände. För din förälder kan det exempelvis vara att slippa få jobbiga bilder i sitt huvud av vad du varit med om (sekundär traumatisering) eller att inte hamna i destruktiva familjekonflikter så ofta. Ni kommer också överens om vad som får förmedlas vidare och vad som ska stanna kvar mellan behandlare och ungdom respektive behandlare och förälder.

Att alla inblandade gör ett gemensamt, tidsbegränsat åtagande, är en av de faktorer som visat sig öka möjligheten att den traumafokuserade behandlingen ska bli lyckad. Exempelvis att under 3 månaders tid träffas en gång i veckan för att tillsammans hjälpas åt för att läka traumatiseringen.

Fas 2 - Stabiliseringsfas:

I stabiliseringsfasen kommer du och din förälder lära er mer om trauma, hur trauma påverkar hjärnan och vad som krävs av er för att du ska kunna må bra igen. Andra viktiga mål är att det ska bli lättare för dig att hantera de svåra känslor och problematiska beteenden du kan ha. Stabiliseringsfasen är ett grundarbete för att lättare kunna ta sig an de senare faserna av behandlingen. Redan här kommer behandlaren att jobba med gradvis exponering och mycket som görs i TF-KBT bygger på den gradvisa exponeringsprincipen. Det innebär att stötta

och hjälpa dig och ibland även din förälder att utöka er trygghetszon genom att orka höra, se och tänka på det som upplevs som jobbigt och stressande (men som inte är farligt) lite mer för varje behandlingstillfälle.

De allra flesta unga som blivit traumatiserade har svårt att slappna av, om det gäller även dig så kommer du att få lära dig enkla och effektiva avslappningsmetoder. För att kunna använda dessa, och även andra färdigheter, när de verkligen behövs så behöver du träna. Här kan det vara viktigt att du kan få stöd från någon annan, exempelvis din förälder, så att grundträningen verkligen görs.

Behöver du bli bättre på att hantera svåra känslor, som rädsla, ilska, sorg och att kunna stå ut med att bli påmind om det svåra du varit med om kommer du att få lära dig metoder för det också. Vidare kommer du lära dig mer om tankar och känslor, att uttrycka dem på ett tydligare sätt och att lära dig hur dina tankar, känslor och beteenden påverkar varandra.

Är det så att du inte är trygg i din vardag (exempelvis om du är mobbad eller om någon hotar dig hemma) behöver du, med hjälp av din behandlare och dina föräldrar, skapa mer trygghet i ditt liv innan du kan börja med själva traumabearbetningen. Det kan också innebära att man behöver samarbeta med exempelvis skolan för att skapa en tryggare miljö för dig.

Ett annat viktigt tema är att du ska lära dig att sluta undvika i största allmänhet. Du, tillsammans med din förälder och din behandlare som stöd, behöver ofta jobba med att du ska sluta undvika ofarliga saker eller händelser som uppfattas som lite jobbiga, är obekväma eller kan innehålla element av obehag. Ju tidigare du börjar arbeta med de här undvikandemönstren desto lättare kommer det att vara att också våga utmana rädslor som är kopplade till själva traumat när du börjar med traumabearbetningen.

Din förälder kommer, parallellt som du tränar på exempelvis avslappning och hantera känslor, att få möjlighet att bli ännu bättre på vanliga föräldrafärdigheter som uppmuntran, konflikthantering och att skapa goda vardagsrutiner. Din förälder kommer också att få möjlighet att (om det behövs) förändra destruktiva tankemönster som exempelvis; "mitt barns liv är förstört".

Under stabiliseringsfasen brukar du börja må bättre. Du och din förälder hittar ofta saker som gör att ert vardagsliv fungerar lättare, du lär dig nya färdigheter som ger ökad självkänsla och kanske också ett ökat hopp om att livet kan bli bra igen. Traumasymtomen finns kvar men du och din förälder har förbättrat era färdigheter och i slutet av stabiliseringsfasen skapat så mycket yttre och inre trygghet att det är dags att gå in i traumabearbetningsfasen.

För en del ungdomar kan det vara så att de redan här tycker att "jag mår ju bättre, varför fortsätta behandlingen". Då kan det vara bra att veta att efter själva traumabearbetningen så sker vanligen den stora symptomförbättringen hos de flesta ungdomar, men också för din förälder och för er som familj.

Att du känna dig mindre motiverad att gå i behandling kan också hända i början av själva traumabearbetningsfasen. Då för att du kan reagera med att tillfälligtvis må lite sämre ("att göra rent variga sår kan göra ont även om man är försiktig"). Om du har svårt att tänka långsiktigt, på allt du skulle kunna göra som du nu undviker, så kan det finnas ett motstånd i att gå vidare i behandlingen. Då kan det vara väldigt bra att ha en stöttande förälder som gör att du orkar göra det som är du vet är bra för dig på lång sikt.

Steg 3 – Traumabearbetningsfas:

Om du är traumatiserad har din hjärna gjort en koppling mellan minnena kring det svåra du varit med om och starka, obehagliga känslor. Detta brukar innebära att du känner många obehagliga känslor bara av att bli påmind om det som hände, även om du nu är på en trygg och säker plats.

Traumabearbetningen handlar om att du, i den takt du klarar av, ska minnas och berätta om det som hänt så att du vänjer dig vid att det faktiskt inte är farligt att minnas. Traumabearbetningen sker genom att du med hjälp av din behandlare väljer ut några av de svåraste situationerna du varit med om och börjar beskriva eller berätta vad som hänt. Det vanligaste är att barn och ungdomar tillsammans med behandlaren skriver ned minnen till en beskrivande berättelse om vad som hänt men, beroende på ålder och ens egen önskan, kan det göras på andra sätt, som exempelvis en teaterpjäs eller en uppsättning målningar. Därför följer här nedan en beskrivning av hur det går till när man jobbar med att skriva "Min traumabok" även om det finns många olika sätt att göra det på.

Du kommer att berätta om vad du varit med om och behandlaren fungerar som en sekreterare, skriver ner och stöttar så att du berättar lagom mycket varje gång. Steg för steg går du in på fler och fler detaljer i de traumatiska minnena (gradvis exponering igen). Behandlaren finns hela tiden där som stöd, hjälper dig att fortsätta berätta och skriver ned det du säger. Behandlaren läser upp det som du sagt och tillsammans arbetar ni med materialet

och sammanfattar det till en berättelse. Ni fortsätter att gå igenom de här minnena tills dess att du rent konkret byggt nya nervkopplingar i hjärnan och inte längre kopplar ihop minnet med den skräck som du kände när traumat hände. Man kan likna exponeringsarbetet med hur det är att titta på en skräckfilm. Ju fler gånger man tittar på det hemska desto mindre skrämmande blir det. För vissa ungdomar kan den här traumabearbetningen gå väldigt fort, för vissa tar det lite längre tid. Forskning har visat att det som avgör om traumabearbetningen lyckas är om man accepterar och stannar kvar i de känslor och kroppsörnimmelser man upplever när man minns sina trauman (ett av skälen till att du frivilligt måste bestämma dig för att genomföra behandlingen), inte hur snabbt de gamla minnena slutar upplevas som stressande.

När du inte längre känner rädsla eller starkt obehag inför att prata om och minnas det du varit med om så har det skapats nya nervbanorna i hjärnan som inte är kopplade till starka rädsloreaktioner. Trots att du har lyckats med att skapat nya nervbanor i hjärnan finns det en risk att de tankemönster du lagt dig till med på grund av traumat finns kvar. Exempelvis kan tankar som "världen är livsfarlig" eller "allt är mitt fel" finnas kvar och leva sina egna liv och då kommer du och din behandlare att med olika metoder hitta fram till mer sanna och hjälpsamma sätt att tänka.

Traumabearbetningen kan upplevas som en tuff tidsperiod då du pratar om och minns det du tidigare gjort allt för att slippa tänka på. För de flesta ungdomar som genomgår behandlingen är det här de verkligen börjar må bättre. Många ungdomar har gått igenom en TF-KBT behandling med lyckat resultat. De vill uppmuntra dig och andra som är i färd med att börja en TF-KBT behandling. De vill därför berätta liknande saker för dig som Sara gjort här nedanför:

När jag i detalj gick igenom mina värsta minnen av våldtäkten så var det jättejobbigt, men samtidigt det bästa jag någonsin gjort. Var modig och berätta allt hemskt du varit med om. Det blir sjukt mycket bättre när du har berättat det många gånger. Jag blev lugn igen, orkade göra roliga saker och att umgås med vänner slutade vara jobbigt. Klarar jag av att gå igenom behandlingen, som verkligen inte är en modig typ, så kommer du också att klara av att berätta om det som du varit med om.

Sara 13 år.

Arbetet med traumaberättelsen brukar avslutas med att du får läsa upp den färdiga berättelsen för din förälder och på så sätt dela det du varit med om. Ett av syftena med delandet är att det skall bli helande för er som familj men också för att ni tillsammans ska ha lättare att hantera och prata om svåra saker framöver. Det är viktigt att detta blir ett bra möte och behandlaren kommer att förbereda både dig och dina föräldrar så att det blir en positiv erfarenhet för er båda.

Din förälder ska kunna klara av att höra dig läsa upp traumaberättelsen, hen ska bemöta dig på ett bra sätt när du läser upp och hen ska inte heller må dåligt av att höra dig. Därför går man i TF-KBT stegvis tillväga. Din behandlare kommer i den individuella föräldrabehandlingen läsa upp det du berättat gången tidigare för din förälder. För de föräldrar som är sekundärt traumatiserade så blir det här ett parallellt traumaarbete som din förälder behöver göra. I så fall kommer din förälder också att få höra din berättelse många gånger och även din förälders hjärna kommer att bygga nya nervkopplingar där traumaberättelsen inte längre kopplas till skrämmande bilder och känslor. De allra flesta föräldrar kan med hjälp av er behandlare både bearbeta sin egen eventuella sekundära traumatisering och förbereda sig för att kunna bemöta dig på ett bra och stöttande sätt i den gemensamma traumasessionen.

I enstaka fall kan det vara så att din förälder har andra problem som gör att hen inte orkar lyssna på hela din traumaberättelse eller kan ha svårt att delta fullt ut när du läser upp den färdiga traumaberättelsen för hen. I så fall finns det många alternativa lösningar som kan passa bättre för dig och din förälder.

Fas 4 – Integreringsfas

Den sista fasen i behandlingen handlar om att blicka framåt och se till att du och din förälder bevarar de framsteg du gjort hittills i behandlingen men också att du har förbereder dig för vad som kan hända i framtiden och i vissa fall även tar fram en plan för hur du kan hantera framtida risksituationer, gärna med hjälp av din förälder.

Frågor som du kan behöva arbeta med är exempelvis: Hur kan jag minska riskerna för att det jag var med om inte ska hända igen? Hur ska jag göra i framtiden för att kunna berätta för andra om jobbiga erfarenheter? Hur ska jag kunna sätta tydliga och bra kroppsliga gränser gentemot andra?

Frågor som din förälder kan behöva arbeta med är exempelvis: Hur kan jag stötta mitt barn så bra som möjligt? Hur ska jag kunna fortsätta prata om viktiga saker med mitt barn? Finns det andra viktiga saker vi skulle må bra av att prata om?

I TF-KBT uppmuntrar vi både ungdomar och föräldrar att med hjälp av behandlaren börja prata med varandra och försöka hitta lösningar på andra beteenden i familjen som inte har varit bra. Det kan vara allt från beteenden som skapat onödig irritation till hur man ska hantera ett missbruk hos en av föräldrarna. Att prata om det tillsammans med stöd av en behandlare som i det här skedet av behandlingen känner er alla väl kan göra att ni både löser den här svårigheten men framförallt att ni får med er nya "verktyg" för att lösa framtida svårigheter lättare.

När du, din förälder och behandlare är överens om att behandlingen börjar bli klar kommer ni att få fylla i liknande formulär som användes i början av behandlingen. Detta för att se alla de förändringar som skett men också för att upptäcka om det är något du behöver fokusera på innan avslutningen. När du har uppnått dina behandlingsmål så avslutar ni behandlingen. Eventuellt kommer du, din förälder och behandlaren överens om att ni skall träffas igen efter ett antal månader för en uppföljningsträff.

Efteråt säger många barn och deras föräldrar att de lärt sig så mycket om sig själva som gör att de faktiskt mår och fungerar bättre nu än innan det svåra hände. Många föräldrar och deras barn säger också att traumabehandlingen har gjort att de förstår mer om trauma och också är beredda på att kunna stötta sina vänner på ett bättre sätt om de skulle råka ut för liknande saker.